ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ

Издается с января 2006 г.

Апрель 2017 г.
● № 4 (136)

ТЕМЫ НОМЕРА:

ПАНКРЕАТИТ:
ЛЕЧАТ ТРАВЫ

ТРОМБОФЛЕБИТ

ОСТЕОХОНДРОЗ
МОЖНО ПОБЕДИТЬ

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ
12680 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,
19475 «Пресса России»,
П1200 «Подписные издания»
Официальный каталог ФГУП «Почта России»







КЛАССИЧЕСКАЯ МУЗЫКА – ЛУЧШЕЕ СНОТВОРНОЕ

ОТРАВИТЕЛИ ЖИВУТ РЯДОМ



или Что может наука противопоставить ядам, которые ежедневно подтачивают наше здоровье

В Средние века для своих злодеяний особо осторожные отравители предпочитали яды, именуемые сейчас «солями тяжелых металлов». Коварство этих ядов в том, что они имитируют естественную смерть человека.

В наш век мы словно окружены мириадами отравителей. Ведь солями тяжелых металлов отравлена земля, вода и воздух в больших городах, промышленных районах и около автомобильных трасс. Эти агрессивные вещества вполне успешно вызывают коррозию машин и разрушают фасады зданий. А теперь задумайтесь: что же происходит в такой ситуации с хрупким организмом человека?

Накопление тяжелых металлов в организме идет постепенно и незаметно. Первые признаки отравления – слабость, снижение работоспособности, утомляемость – обычно списывают на что-то другое. А между тем яды продолжают накапливаться в организме. И мало кто из нас знает, что еще в XX веке учеными было открыто сильнейшее «противоядие». Это микроэлемент селен, 34-й элемент в Периодической системе Менделеева. Он помогает организму нейтрализовать такие грозные яды, как мышьяк, кадмий, свинец, платина и ртуть. Эти тяжелые металлы селен просто «связывает», и они легко выводятся из организма.

Селен успешно защищает человека от токсического воздействия нитритов и нитратов. И, что особо важно для пожилых людей, выводит из печени продукты распада многих синтетических препаратов.

34-й элемент может противостоять многому из того, что отравляет нашу жизнь. В том числе табачному дыму!

ВАЖНО

Чем больше отравляющих факторов действует на человека, тем острее потребность его организма в селене.

Между тем, по данным Института питания РАМН, недостаток селена в пищевом рационе наблюдается более чем у 80% россиян. Удручающая цифра! Выходит, большинство из нас оказываются совершенно беззащитными перед каждодневным отравлением. Чтобы сохранить здоровье, нехватку селена надо регулярно восполнять.

Для этого необходимо принимать селеносодержащие препараты. Например, «Селен-Актив».

КСТАТИ

Чтобы восполнить опасный дефицит, достаточно ежедневно добавлять к пище 1 таблетку «Селен-Актива».



8-800-505-20-02 (по России звонок бесплатный) umelement.ru

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама. 16+

Читайте в этом выпуске

ГОСТЬ НОМЕРА
Биоэнергет Елена Шубинцева: «Не перегружайте поджелудочную слишком "жирными" ожиданиями» ... 5
ТРОМБОФЛЕБИТ
С тромбом шутки плохи! ... 8
Здоровье венам вернет подмор ... 9
Вербена укрепит сосуды ... 10
Воспаление снимет мазь с окопником ... 10
Пейте каштановый квас ... 10
Луковое масло, яблочный уксус и цветки акации ... 11
Питание для разжижения крови ... 12
Поможет донник ... 12
Лекарства для вен на основе прополиса ... 13
Каштановая настойка от тромбофлебита ... 13
ОСТЕОХОНДРОЗ
Берегите спину! ... 14
Растягивайте позвоночник и укрепляйте мышечный корсет ... 15
Бутылочный массаж и гречка с солью ... 15
При проблемах с поясницей ... 16
С болезнью боритесь изнутри ... 17
Носите хвойный пояс ... 17
Согревающие составы ... 18
Отложились соли в копчике ... 18
Лечусь капустным листом ... 18
Коктейль вернул здоровье ... 19
Представьте себя «жуком» ... 20
Гоните соли из организма ... 20
Проблема в шейном отделе ... 20
Помогает «скрытая» гимнастика ... 21
Риск инсульта ... 21
Важно знать ... 21
ПАНКРЕАТИТ
Если беспокоит поджелудочная ... 22
При обострении хронического воспаления ... 23
«Нафтуся» помогла забыть о болезни ... 23
Домашний лекарь — гибискус китайский ... 24
Воспаление снимет золотой ус ... 24
Как поддержать поджелудочную ... 25
Пейте березовый сок! ... 25
МОЙ РЕЦЕПТ
Чтобы ножки бегали по дорожке ... 28
Лечит голову... мокрый платок ... 28
Снизят сахар почки сирени ... 28
Морковный сок избавляет от насморка ... 29
Кашель успокоят три капли скипидара ... 29
Если болят колени ... 29
Корни шиповника от болей в животе ... 30
Если тело лихорадит ... 30
Помощь слова ... 31
При отите ... 31
Беспокоит метеоризм? Заговорите болезнь ... 31
При «печеночном» букете болезней ... 32

В этом номере своими рекомендациями с вами делятся:

БАЛЯСОВА Дина Павловна, фитотерапевт, г. Москва
КИРЩЕНЯ Алла Борисовна, фитотерапевт, г. Минск
РОВНАЯ Мария Зиновьевна, биохимик, фитолог, г. Киев
СОКОЛОВСКАЯ Лилия Николаевна, фитотерапевт, г. Гродно

ВНИМАНИЕ! Прежде, чем воспользоваться тем или иным рецептом, проконсультируйтесь с лечащим врачом!

Слово редактора

Здравствуйте, уважаемые читатели! Остеохондроз настолько распространен сегодня, что его проявления нередко наблюдаются даже у детей. Понятно, что во многом причина этого кроется в питании, чрезмерном увлечении продуктами с консервантами и добавками, а также в малоподвижном образе жизни. Что делать, если поставлен такой диагноз? Обратите внимание на рекомендации остеопата, мануального терапевта, мастера йоги из Краснодарского края Григория Кроливца. Своими рецептами и подсказками, какие растирки и компрессы можно применять наружно, а что принимать внутрь для выведения «лишних» солей, делятся травники и фитотерапевты.

Если вы столкнулись с таким тяжелым и опасным заболеванием, как тромбофлебит, прислушайтесь к советам тех, кто нашел способ контролировать его. А если у вас есть свои проверенные рецепты — присылайте в редакцию.

Поговорим сегодня и о лечении панкреатита. В 95-98% случаев он возникает на фоне заболеваний желчного пузыря. Если потянуть за эту «ниточку» — вскроются нарушения обмена веществ, малоподвижный образ жизни, неправильное питание... В нашем организме все настолько взаимосвязано, что даже стресс может спровоцировать заболевание. Чем помочь воспаленной железе, читайте в выпуске. Увы, поджелудочная слишком деликатна и ошибок не прощает. Берегите ее!

Светлана ГОНЧАРОВА

Подпишись — не прогадаешь! Новая акция!

Уважаемые читатели, у вас есть уникальная возможность получить исцеляющие портреты Святого Шарбеля. Редакция постоянно получает благодарные отзывы от тех, кто пользуется ими.

ПОДПИШИТЕСЬ
на **«Народный доктор»**
и **«Лечитесь с нами»**
на второе полугодие 2017 года,
пришлите в редакцию
копии подписных абонементов,
и мы вышлем вам в подарок
ДВА портрета Святого Шарбеля.

Срок отправки писем — не позднее 15 июня (по почтовому штемпелю).
Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200
с пометкой «Народный доктор+».

Не забудьте вложить в письмо конверт формата А5 с заполненным вашим обратным адресом, чтобы мы могли прислать вам подарок. Отправку завершим до 1 августа.

Самые выгодные полугодовые индексы:
«Народный доктор» — 80122 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,
42965 «Пресса России»,
П1203 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».
«Лечитесь с нами» — 12680 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,
П1200 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Организатор акции:
ООО «Издательский дом «Толока»
(214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а; ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329).
Тел. для справок 8-4812 64-75-65.

Биоэнергет Елена Шубинцева:
«Не перегружайте поджелудочную слишком "жирными" ожиданиями»

Если возникла проблема со здоровьем, нельзя полагаться лишь на то, что «попью таблеток или отваров лечебных травок, и все пройдет». Надо воздействовать на организм комплексно, используя возможности биоэнергетики, астрологии и уже как дополнение — фитотерапии, считает биоэнергет Елена Алексеевна ШУБИНЦЕВА (г. Днепр).

ТАК НА РОДУ НАПИСАНО...

— Способность лечить людей с помощью молитв и трав передалась вам по наследству?

— Да, у нас в семье лечила бабушка. С детства помню, как она помогала избавиться от панариция. Просила больного срезать в поле колосья ржи, говорила, в какой день и час прийти к ней. Дома усаживала его в определенное место и, читая молитвы, совершала магические действия: как бы «сматывала тонкую паутину» из ногтей на колосья. Потом больной пил отвар трав. И еще запомнился случай, как бабушка спасала маленькую девочку от «младенческой» (когда тело сковывает в неестественных позах). Сначала читала над ней молитвы, потом дала родителям порошок из трав, объяснив, как их применять.

Бабушка свои знания до поры держала в тайне — говорила, что не нужно людям знать чего не должно. А то Манька расскажет Стешке, та примет, а грех будет на ней... И это правда. То, что помогает одному, не может на сто процентов помочь другому с похожими симптомами: возможно причина недуга совсем в ином.

— Мы всегда предупреждаем читателей, что организм каждого индивидуален...

— Все верно. Человек может лечить и залечить, например, поджелудочную, а проблема будет в другом. Но с ним кто-то поделился рецептом, потому что самому помогло.

Или, к примеру, витаминные чаи: казалось бы, полезны всем, но в них часто присутствует шиповник, а он противопоказан при повышенном давлении. Любая трава (цветок, корень) небезобидны!

Для устранения фосфатных и оксалатных камней в почках нередко советуют принимать препараты на основе корня марены. Но они разрушают кальций, что сказывается на состоянии костей и зубов.

С МОЛИТВОЙ И ВЕРОЙ

— Вы заготавливаете лекарственные травы?

— Собираю, как учила бабушка, в определенные дни и часы, но больших запасов не делаю. Если покупаю сырье у травников, выполняю над ним определенную «процедуру», снимающую негатив, и оно готово к применению.

— И что это за «процедура», если не секрет?

— Читаю молитву в зависимости от того, какое заболевание нужно лечить. Но можно и универсальную — «Отче наш». Она очень сильная. ▶

У ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ СВОИ «КАПРИЗЫ»

— Одна из главных тем сегодняшнего выпуска — панкреатит. Что вы можете посоветовать людям, страдающим этим заболеванием?

— Обычно к заболеваниям поджелудочной железы склонны сильные, умные, деятельные люди, которые многого хотят от жизни, постоянно вынашивают разные планы. Кроме того, они стремятся контролировать все вокруг и стараются заботиться обо всех близких, обвиняя себя в их проблемах и неприятностях.

Но за этой активностью и гипертрофированной заботой скрывается глубокая грусть, так как из-за стремления казаться сильными и самостоятельными такие люди часто недополучают свою долю любви, ласки и заботы.

Одна из функций поджелудочной железы — завершение переваривания пищи, то есть разложения ее на белки, жиры и углеводы. Так вот этот процесс находит отражение и на энергетическом уровне. Панкреатит возникает у тех, кто не доводит до логического конца процесс «переваривания» информации, которую получает извне.

— И что же делать в таком случае?

— Чтобы избавиться от панкреатита, необходимо расстаться с желанием осчастливить всех вокруг, пытаться контролировать жизнь близких.

Также нужно немного умерить свою целеустремленность. Помнить, что, помимо будущего, есть еще и настоящее, которое может быть не менее светлым и радостным, если немного расслабиться и отдохнуть.

В общем, чтобы поджелудочная железа функционировала должным образом, ее нельзя перегружать слишком «жирными» ожиданиями, чрезмерно сладкими желаниями и «полупереваренной» информацией. Ведь чувство меры важно не только в еде, но и в остальных сферах нашей жизни.

ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ

— При хроническом панкреатите в период затишья важно заняться лечением фоновых заболеваний: избавиться от камней в желчном пузыре, пролечить язвенную болезнь и т. п.

При хроническом воспалении поджелудочной железы издавна применяли различные растения:

◆ стимулирующие регенераторную функцию тканей поджелудочной (подорожник, алоэ, сушеница, девясил);

◆ спазмолитического действия (мята, аир, душица);

◆ противовоспалительные (ромашка, полынь, зверобой, бессмертник, тысячелистник).

В сбор могут входить листья подорожника и мяты, корень девясила и аира, трава полыни, зверобоя, тысячелистника, цветки ромашки аптечной.

Однако это могут быть и другие растения с похожим действием, но более подходящие вам. Повторюсь — здесь все индивидуально!

Смешайте измельченные сухие травы в равных по объему частях, 3 ч.л. смеси залейте 0,5 л кипятка, дайте настояться в термосе 45 минут. Пейте по трети стакана три раза в день до еды в течение трех недель.

При часто возникающих болях в области поджелудочной железы такой курс проводите регулярно раз в три месяца.

Сочетание этих трав поможет избавиться не только от воспаления поджелудочной, но и улучшит желчеотделение, почистит печень.

Но учитывайте противопоказания, советуйтесь с фитотерапевтом!

Можно применять классический сбор от панкреатита: семена укропа и лист мяты перечной — по три части; плоды боярышника и цветки бессмертника — по две части; цветки ромашки аптечной — одна часть (все сухое, измельченное). 1 ст.л. сбора на 1 ст. кипятка, выдержать на кипящей водяной бане 15 минут, настоять 50 минут. Пить по полстакана отвара три раза в день за час до еды.

Целесообразность его применения в каждом конкретном случае лучше обсудить с фитотерапевтом, поскольку даже у этих относительно безобидных трав есть противопоказания.

Настои семян укропа понижают давление.

Длительный прием препаратов с боярышником может вызвать угнетение сердечного ритма.

Бессмертник противопоказан гипертоникам, при гиперацидном гастрите, обтурационной желтухе. Его нельзя принимать дольше трех месяцев.

Препараты девясила противопоказаны при тяжелых недугах сердечно-сосудистой системы, атеросклерозе, патологии почек, гипотонии.

Мята противопоказана гипотоникам. Длительный прием ее препаратов может вызвать упадок «мужской силы». При передозировке возможно расстройство сна, при проблемах с ЖКТ — изжога.

Передозировка препаратов ромашки может вызвать головную боль, кашель, снизить мышечный тонус, повлечь угнетение ЦНС. Их не рекомендуют при психических расстройствах.

ОВСЯНЫЙ КИСЕЛЬ

— При панкреатите очень полезен кисель из проросшего овса. Цельные зерна перебрать, промыть, завернуть во влажную ткань, положить ровным слоем на тарелку. Залить водой комнатной температуры до уровня зерна. Поставить в теплое место. На вторые сутки, когда овес прорастет, хорошо промыть его под струей воды. Просушить, перемолоть. 1 ст.л. муки развести холодной водой, залить 1 ст. кипятка, кипятить одну-две минуты, настоять 20 минут. Процедить и пить свежим.

Чтобы кисель оказал лечебное воздействие, его надо готовить перед употреблением. И тогда прекратятся болевые ощущения в области поджелудочной железы, о которых говорят «будто нож в тело вонзили».

Еще советую пить как чай овсяный отвар. Он содействует укреплению нервной системы, сердца, легких, улучшению состава крови и обмена веществ.

Для приготовления отвара лучше всего подходит глиняная, эмалированная или же чугунная посуда. 1 ст. промытого овса залить 1 л дистиллированной воды комнатной температуры и настаивать 10-12 часов. Накрыв крышкой, кипятить на малом огне 30 минут. После укутать и настоять 12 часов. Дистиллированной водой довести объем отвара до 1 л.

Однако вещества и микроэлементы, содержащиеся в отваре овса, имеют свои биологические и химические свойства, в силу чего могут быть противопоказаны людям с почечной и сердечной недостаточностью, усиленной чувствительностью к некоторым компонентам, повышенной кислотностью желудка, заболеваниями желчного пузыря и общей непереносимостью продукта.

Рецептов лечения поджелудочной много. Важно выбрать те, которые помогут именно вам.

Беседовала Светлана ГОНЧАРОВА

С ТРОМБОМ ШУТКИ ПЛОХИ!

Дина БАЛЯСОВА, фитотерапевт, диетолог, г. Москва

Возникновению тромбофлебита способствует повышенная свертываемость крови, малоподвижный образ жизни, варикозное заболевание вен, преклонный возраст.
Провоцируют повышение свертываемости крови травмы и переломы конечностей (особенно крупных костей), массивные кровопотери, беременность, применение оральных контрацептивов.
Играет роль и состояние печени, в которой при участии витамина К синтезируется протромбин.
Тромбофлебит чрезвычайно опасен возможностью отрыва тромба и закупорки им легочной артерии, вызывающей эмболию, сердечной (коронарной) артерии, приводящей к инфаркту миокарда, или мозговой (церебральной) артерии, провоцирующей ишемический инсульт. Все три осложнения могут иметь летальный исход.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

У **10-20**% НАСЕЛЕНИЯ ВСТРЕЧАЮТСЯ ОСТРЫЕ ТРОМБОЗЫ ГЛУБОКИХ ВЕН И ТРОМБОФЛЕБИТЫ ПОВЕРХНОСТНЫХ ВЕН НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ.

В **30-55**% СЛУЧАЕВ — ЭТО ОСЛОЖНЕНИЕ ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ.

СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ ПОВЫШАЕТСЯ С ВОЗРАСТОМ, ПОЭТОМУ ПОСЛЕ **50-55** ЛЕТ ЖЕЛАТЕЛЬНО ЕЖЕГОДНО СДАВАТЬ КРОВЬ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОТРОМБИНОВОГО ИНДЕКСА (НОРМА **85-105**%).

ТРОМБОФЛЕБИТ

Здоровье венам вернет подмор

Лекарственные препараты на основе пчелиного подмора стимулируют иммунную систему, очищают кровь и сосуды, обладают противовоспалительным эффектом.

Важнейшее вещество для решения сосудистых проблем, содержащееся в подморе, — гепарин. Он стимулирует кровоток в коронарных сосудах сердца, замедляет свертывание крови. Не дает развиваться воспалениям, нормализует давление крови, улучшает ее выработку, помогает обновлению внутренней оболочки сосудистой системы. При варикозном расширении и тромбофлебите вен улучшает состояние кровеносной системы и способствует распаду тромбов, не давая образовываться новым. Таким образом, гепарин снижает риск возникновения кровоизлияния в мозг.

НАСТОЙКА

Высушенный и истолченный подмор залить водкой 1:5, настоять в темном месте две недели, процедить. Принимать по 20 капель трижды в день только после еды. Длительность курса — две недели. Повторять курс терапии несколько раз в год.

При артериальной гипертензии настойку нужно принимать каплями: по одной на каждый год жизни. Эту величину разделить на два приема (утром и вечером). Первый курс — 30 дней, после перерыва в две-три недели повторить лечение. Такие же рекомендации для предотвращения инсульта и восстановления после него.

Для наружного применения настойку развести водой 1:1, смочить марлю и положить на больной участок кожи. Сверху — полиэтилен, закрепить повязкой или лейкопластырем и оставить на ночь. Примочки делать 20 дней, совмещая с приемом настойки внутрь.

ОТВАР

Если пациенту запрещены спиртосодержащие препараты, можно 1 ст.л. измельченного подмора залить 1 ст. холодной воды, кипятить час, дать остыть, накрыв крышкой, процедить. Хранить отвар не более трех суток. Пить курсами по 30 дней — по 1 ст.л. после пробуждения и перед сном.

РАСПАР

Хорош при поражении венозных сосудов. 200 г подмора залить небольшим количеством горячей воды (не кипяток!). Спустя полчаса слегка отжать через ткань и приложить к болезненному месту. Прикрыть компрессной бумагой или пленкой, закрепить. Снять, когда остынет.

МАЗЬ

Подмор растереть в порошок. 1 ст.л. порошка залить 1 ст. горячего растительного масла, предпочтительно оливкового. Вместо масла можно использовать вазелин. Хранить мазь в холодильнике в темной посуде. Втирать, слегка подогрев ее, в болезненные участки при тромбозе и варикозном поражении венозных сосудов.

Противопоказание к применению этих средств — непереносимость пчелиного подмора. Чтобы выяснить, нет ли аллергической реакции, нужно немного подмора втереть в кожу предплечья. Если за три-пять минут она не покраснеет, значит, все в порядке.

Алексей ЕФИМОВ, пчеловод-травник, г. Бузулук Оренбургской обл.

Вербена укрепит сосуды

Активные вещества вербены лекарственной обладают способностью выводить из организма вредный холестерин, тем самым защищая кровеносные сосуды.

При тромбофлебите 2 ч.л. сухой травы залить 1 ст. кипятка, настоять в термосе час и пить по трети стакана три раза в день за полчаса до еды. Курс — 14 дней.

Кроме того, вербена обладает противовоспалительным, антисептическим, обезболивающим действием.

Лечение препаратами вербены противопоказано при гипертонии, индивидуальной непереносимости, беременности. Длительное применение препаратов на основе вербены может привести к раздражению слизистой кишечника.

При камнях в желчном пузыре или почках вербену применяют только по результатам УЗИ (если камни маленькие) и по рекомендации врача.

Ольга МОЛОСТОВА, травница, г. Никольск

Воспаление снимет мазь с окопником

Эта мазь эффективна при тромбофлебите и варикозном расширении вен.

Смешать пол-литровую банку пропущенного через мясорубку свежего корня окопника, по 1 ст.л. измельченных свежих цветков акации и каштана, 125 г топленого нутряного свиного жира и томить на водяной бане, не давая кипеть. Измельчить в блендере. Хранить в холодильнике.

Мазь нанести на бинт, сложенный в четыре слоя, приложить к больному месту, сверху — пергаментную бумагу, закрепить. Делать семь дней на ночь, спустя три-четыре дня продолжить до получения хорошего результата.

При язвах сначала смазывать края, после появления пленочки прикладывать бинт с тонким слоем мази.

При варикозном расширении вен нетугую повязку с мазью накладывать на ночь. Утром снимать, через день снова накладывать. Всего 5-10 раз. При необходимости повторить спустя 10-15 дней.

Валентина ОЛЕФИРЕНКО, травница, г. Майкоп

Пейте каштановый квас

На 3 л воды возьмите 30-50 очищенных и разрезанных на части плодов каштана конского, 1 ст. сахара, 1 ч.л. сметаны для закваски. Оставьте бродить 10 дней в тепле. Квас можно пить без нормы.

А еще очень полезен при тромбофлебите чесночный мед. 250 г натертого на терке очищенного чеснока залейте 350 г жидкого меда, перемешайте и дайте настояться неделю. Съедайте по 1 ст.л. три раза в день за 40 минут до еды от одного до шести месяцев.

Сергей ДЕМЧЕНКО, фитотерапевт, г. Смела Черкасской обл.



«САХАРНЫЕ АРБУЗЫ И МЕДОВЫЕ ДЫНИ: СЕКРЕТЫ ВЫРАЩИВАНИЯ»

Выращиванием дынь и арбузов в средней полосе уже мало кого удивишь. Но всегда ли начинающие бахчеводы могут похвастаться хорошим урожаем? У одних плоды мелкие, у других — солидного размера, зато несладкие. А ведь хочется вырастить дыни и арбузы, как на юге. Хочется — получится! В новом спецвыпуске «Садовода и огородника» опытные бахчеводы поделятся фирменными секретами выращивания сахарных арбузов и медовых дынь.

Уже в продаже!

Луковое масло, яблочный уксус и цветки акации

От тромбофлебита мне пришлось перепробовать много всяких средств. Расскажу о тех, которые реально помогают.



◆ Среднюю луковицу мелко режу и поджариваю до золотистого цвета в небольшом количестве нерафинированного подсолнечного масла. Остывшее масло сливаю в пузырек. Смазываю им вены снизу доверху, а на ранку накладываю смоченную маслом ткань и закрепляю лейкопластырем.

◆ Утром натощак и вечером перед сном выпиваю по стакану кипяченой воды, добавив в нее по 2 ч.л. яблочного уксуса и меда (при повышенной кислотности желудочного сока не применять!).

◆ Перед сном делаю теплые ножные ванны с настоем травы сушеницы болотной.

◆ 4 ст.л. измельченных цветков белой акации заливаю 100 мл водки, настаиваю 7-10 дней, процеживаю. Легонько втираю в кожу в область покраснения и узлов.

Татьяна ГУДЗЕНКО, г. Донецк

Шампунь «ЦИНК»

Шампунь «ЦИНК» Либридерм предназначен для мытья волос любого типа и очищения кожи от перхоти различного происхождения. Рекомендуется для ухода за истонченными, поредевшими, безжизненными волосами, а также при синдроме сухости кожи. Восстанавливает волосы после процедуры окрашивания.

Не содержит искусственных отдушек, красителей и парабенов. Продается в атеках.



Реклама

Питание для разжижения крови

Вопросами свертываемости крови я занимаюсь практически лет сорок, так как моя мама чуть не умерла от легочной эмболии в результате тромбоза легочной артерии.

Повышает свертываемость крови краснокочанная и белокочанная капуста, брокколи, сладкий болгарский перец, калина, рябина обыкновенная (красная) и черноплодная, крыжовник, шиповник, барбарис, боярышник, овощи семейства бобовых, зеленные (шпинат, салат, кресс-салат и др.), гречка, кукуруза, грецкие орехи, настои лекарственных растений (зверобой, тысячелистник, пустырник, крапива, манжетка, лопух, подорожник, хвощ, ольха, сушеница, калган, кукурузные рыльца, бессмертник песчаный, бадан, полынь, софора, пастушья сумка, ярутка, кора калины, рябины, горец перечный и почечуйный, спорыш, базилик).

Нежелательно есть много мяса, особенно жирного, блюд на желатине, сливочного масла, сала.

Снижают свертываемость крови плоды малины, сливы, вишни, белой и красной смородины, темный виноград, черника, инжир, лимоны, апельсины, морковь, топинамбур, спаржа, лавровый лист, лук, чеснок, имбирь, куркума, корица, шоколад (темный), какао (пить в день по стакану с половиной чайной ложки корицы), морепродукты, лесные и кедровые орехи, грибы, рыбий жир (но не в желатиновых капсулах), растительные масла холодного отжима (кроме кукурузного), зеленый чай, клевер луговой (можно добавлять в салат), валериана (ее препараты), аптечная настойка пиона уклоняющегося.

При повышенном уровне протромбина для профилактики образования тромбов принимайте за полчаса до еды по 1/4 ч.л. порошка корня одуванчика два раза в день, запивая 1/4 ст. воды.

Или 2 ч.л. сухой травы таволги вязолистной залейте 1,5 ст. кипятка, настаивайте полчаса, пейте как чай в течение дня.

Важно пить не менее 1,5 л жидкости в день, а в жару — 2-3 л (натуральные соки, минеральную воду, зеленый чай).

Большую роль играет подвижный образ жизни, физические упражнения.

При образовании тромба в поверхностной вене полезно смазывать кожу над веной мазью с гепарином (очень аккуратно, не растирая).

Дина БАЛЯСОВА, фитотерапевт, диетолог, г. Москва

Поможет донник

Настой травы донника лекарственного — хорошее средство для снижения вязкости крови при тромбофлебите.

1 ст.л. травы залить1 ст. кипятка, настоять два-три часа, процедить. Пить теплым по 50 мл с медом (по вкусу) три раза в день за час до еды. Курс — 30 дней.

Валентина ОЛЕФИРЕНКО, травница, г. Майкоп

Лекарства для вен на основе прополиса

Прополис — уникальное средство. Он понижает артериальное давление, стимулирует процесс кроветворения, способствует выведению из организма холестерина и триглицеридов, уменьшает свертываемость крови и противодействует образованию тромбов, снимает сосудистый спазм.

1 80 г очищенного прополиса всыпать в стеклянную емкость с 0,5 л водки, закупорить, поставить в темное место на 14 дней и ежедневно встряхивать. После настой отфильтровать и перелить в чистую емкость.

Применять в качестве примочек на венозные узлы.

Также можно принимать по 20 капель настойки ежедневно, но не более месяца с последующим перерывом в две-три недели и повторением курса.

2 20 г очищенного прополиса и 3 ст.л. фитосбора на 0,5 л водки. В составе фитосбора — сухая трава дурнишника, мяты перечной, пустырника, чабреца, перегородки зеленого грецкого ореха, взятые в равных частях. Настаивать 14 дней, процедить и использовать для компрессов на воспаленные вены.

3 На 80 г вазелина или смеси вазелина с растительным маслом в соотношении 1:1 добавить 20 г прополисной крошки. Подготовленный состав растопить при постоянном помешивании на водяной бане. Массу процедить через марлю и после полного охлаждения хранить в холодильнике в темной емкости.

Наносить мазь на проблемные места ног можно до пяти раз в день.

Алексей ЕФИМОВ, пчеловод-травник, г. Бузулук Оренбургской обл.

Каштановая настойка от тромбофлебита



У меня варикозное расширение вен и тромбофлебит. Лечусь по нашему семейному рецепту, который не раз выручал родителей.

Готовлю настойку каштана конского из расчета пять измельченных плодов (или 5 ст.л. свежих измельченных цветков) на 0,5 л водки, настаиваю 10 дней в темном месте. Пью три-четыре раза в день до еды по 30-40 капель. Настойка снижает давление, поэтому гипотоникам нужно быть с ней осторожными, лучше ограничиться двумя-тремя приемами в день.

Эту же настойку ежедневно аккуратно втираю в больные места по несколько раз. Курс лечения — 21 день, перерыв — неделя.

Антонина МОМОТОВА, ст. Ессентукская Ставропольского края

БЕРЕГИТЕ СПИНУ!

Григорий КРОЛИВЕЦ, остеопат, п. Псебай Краснодарского края

Многие относятся к болям в спине и позвоночнике как к назойливой мухе, которая мешает комфортно жить. Беспокоит лишь факт наличия боли, а никак не последствия происходящих там дегенеративных изменений. А между тем это очень серьезный симптом.

Назову только некоторые заболевания, которые могут появиться, если не приведете в порядок свою поясницу и крестец: импотенция, фригидность, рак матки, простатит, цистит, упадок сил и энергии, геморрой, хронические воспалительные процессы урогенитальной сферы, камни в почках и мочевом пузыре, энурез, болезни ушей и костной ткани, пиелонефрит, бесплодие, паралич ног, разрушение суставов ног (артриты), воспаление седалищного нерва (ишиас), плоскостопие, боли в пояснице (люмбаго).

Лучший способ лечения остеохондроза и его последствий — традиционная йога и массаж.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Сам по себе межпозвонковый диск не имеет внутри нервных окончаний. Болят спазмированные мышцы.

Когда позвонок смещается, травмируются нервные пучки, выходящие из данного сегмента позвоночника.

Кроме возникновения боли происходит еще и нарушение иннервации внутренних органов.

90% людей понятия не имеют о связи болезней позвоночника и болезней внутренних органов.

ОСТЕОХОНДРОЗ

Растягивайте позвоночник и укрепляйте мышечный корсет

При шейном остеохондрозе полезно регулярно делать следующие упражнения.

◆ Не спеша выполните кивки головой сверху вниз 20-40 раз.

◆ Столько же раз плавно наклоняйте голову вправо, затем влево.

◆ Медленно поворачивайте голову справа налево и наоборот 20-40 раз.

◆ Аккуратно плавно двигайте головой по кругу, то в одну, то в другую сторону, до 40 раз.

◆ Сядьте на пол, согните перед собой ноги в коленях и, наклонив голову, прижмите к ним лоб. Задержитесь в таком положении секунд на 20-50. Такое упражнение помогает хорошо растянуть шейный отдел позвоночника.

◆ Для укрепления мышечного корсета ежедневно выполняйте несколько подтягиваний на руках или используйте эспандер.

◆ Наступите на один конец эспандера (можно использовать резиновый бинт), возьмитесь за другой конец и поднимайте руки из-за головы и через обе стороны.

◆ Прикрепите эспандер к опоре и двигайте поочередно каждой рукой вздвперед, как будто пилите дрова, стараясь включать в работу всю спину.

Хадижат СУЛЕЙМАНОВА, фитотерапевт, г. Махачкала

Бутылочный массаж и гречка с солью

Наполненную теплой водой полуторалитровую пластиковую бутылку подкладываю под спину и катаюсь на ней по полу по десять минут в день.

Использую и гречнево-солевый массажный коврик. По половине стакана гречневой крупы и крупной соли насыпаю на жесткую ткань и ложусь голой спиной на три-четыре часа. Обычно достаточно трех сеансов для снятия боли. А если делать ежедневно несколько недель подряд, то можно излечиться полностью.

На ночь ставлю соленый компресс. Кофту из натуральной шерсти замачиваю в крепком растворе соли, слегка подсушив, надеваю, и обматываю поверх пищевой пленкой. На полтора-



два часа ложусь в постель, укрывшись теплым одеялом.

Процедуру выполняю ежедневно до заметного улучшения. Можно сделать пояс с просоленной тканью для ношения на пояснице.

А еще пришила к майке изнутри медную проволоку, чтобы она была вдоль позвоночника и прилегала к коже. Ношу эту майку постоянно. Очень быстро снимает боль.

Вера СЕМЕНОВА, натуропат, г. Москва

При проблемах с поясницей

Если в результате остеохондроза позвонки смещаются с привычных мест, состояние межпозвонкового диска в этом сегменте еще больше ухудшается, ведь он перестает получать нормальное питание и все больше разрушается. Конечная стадия развития остеохондроза — межпозвонковая грыжа — может привести к плачевным результатам. Поэтому, если у вас возникли боли в спине, не теряйте времени — обратитесь к массажисту, остеопату, висцеральному терапевту или своими силами приводите поясницу в порядок.

ВОСПАЛЕНИЕ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА

У меня были пациенты, которым в результате длительного поясничного остеохондроза пришлось делать операцию по замене коленных суставов. Нервы у человека передают информацию, как провода компьютера. Организм не может питать суставы, если у него перебит «информационный кабель». Поэтому при воспаленном седалищном нерве идет разрушение суставов ног.

ПОСТАВЬТЕ ПОЗВОНКИ НА МЕСТО

Часто вместе с остеохондрозом возникает нестабильность сегмента (постоянный хруст в позвоночнике). Нужно научиться ставить позвонки на место. А заодно укрепить мышечный корсет спины и живота. Особенно важно ставить на место позвонки перед сном: в это время происходит наиболее интенсивная регенерация тканей.

Проведите массаж поясничного и нижнегрудного отдела, особенно зоны на 5 см слева и справа от позвоночника ребром ладоней со стороны указательных пальцев.

Наиболее простая техника вправления грудных и поясничных позвонков — скручивание (при грыже делать нельзя!). Стоя, ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, легко и аккуратно поворачивайтесь влево и вправо. Если нет сильных болей, делайте более резкие и амплитудные скручивания до появления характерного щелчка.

Очень мощная техника вправления поясничных позвонков — йоговская асана Паривритта паршваконасана *(рис. 1)*. Ее можно упростить. Например, не вытягивайте руку по диагонали, а сложите перед грудью. Можете усилить или уменьшить силу скручивания.

Далее — устранение последствия сглаженного лордоза поясничного отдела и вправление позвонков. Лягте на ровный пол — в норме между полом и поясницей должно быть примерно 3 см пространства. Патология — чрезмерный изгиб в сторону живота, либо, наоборот, сглаженный лордоз (часто сопутствует сколиозу).

Йоговская поза Супта Вирасана *(рис. 2)* помогает при сглаженном лордозе. Полезна поза собаки лицом вверх *(рис. 3)* и поза лодки *(рис. 4)*.

Устранить синдром грушевидной мышцы (воспаление седалищного нерва) можно ее растяжением *(фото 1, 2)*.

При всех недугах поясницы очень полезна поза эмбриона *(рис. 5)*. Достаточно полежать так несколько минут, чтобы снять напряжение с поясницы.

Григорий КРОЛИВЕЦ, остеопат, п. Псебай Краснодарского края

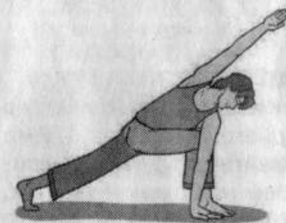


Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Фото 1



Фото 2

С болезнью боритесь изнутри

◆ По 1 ст.л. сухих цветков пижмы и травы тысячелистника залейте 1 ст. кипятка. Закройте крышкой, настаивайте два часа. Процедите и принимайте по 1 ст.л. четыре раза в день за полчаса до еды. Курс — четыре недели.

◆ Заполните банку свежими или сухими цветками сирени, залейте водкой. Плотно закройте. Поставьте в теплое место на 12 дней. Процедите и принимайте по 35-45 капель трижды в день перед едой (можно разбавить водой). Курс — от двух недель до месяца. Прием настойки противопоказан при аменорее, хронической почечной недостаточности, атонических запорах, тяжелых заболеваниях желудка, гломерулонефрите.

◆ Стакан неочищенных непротравленных зерен овса залейте 1 л воды в эмалированной кастрюле, поставьте на огонь. Когда жидкость закипит, убавьте огонь до минимального уровня и держите на нем отвар, пока он не выпарится на четверть. Процедите и пейте по полстакана (с медом или сливками по вкусу) три раза в день за полчаса до еды. Курс — месяц.

Хадижат СУЛЕЙМАНОВА, фитотерапевт, г. Махачкала

Носите хвойный пояс

Такой пояс для лечения поясничного остеохондроза сшил себе для снятия болей.

Понадобилось 700 г хвои сосны (можно ели или можжевельника) и 300 г собачей шерсти. Шерсть рекомендуется брать с домашней собаки и обязательно после этого поблагодарить животное. Если собака обидится, то, как утверждают египтяне, ее шерсть не принесет желаемого результата.

Измерил обхват бедер, из ткани вырезал два куска длиной, равной обхвату бедер, плюс 15 см и шириной 60 см. Сшил оба куска с трех сторон, чтобы получился узкий мешок. Смесь шерсти и хвои равномерным слоем распределил внутри и простегал. После примерки пришил застежки — лечебный пояс готов.

Валентин ДУБИН, натуропат, г. Москва

Согревающие составы

НА ОСНОВЕ ПОЛЫНИ

1 ст.л. сухих цветков полыни залейте на два часа 300 мл кипятка, процедите. Марлю размером с больной участок смочите в настое, слегка отожмите. Наложите на спину на два часа (можно на всю ночь), прикройте полиэтиленом и тепло укутайте. Курс — две недели. При необходимости повторите через 14 дней.

НАСТОЙКА СИРЕНИ...

1 ст. свежих цветков сирени залейте 0,5 л водки, оставьте на 10 дней, процедите. Растирайте настойкой болезненные участки два раза в день. После массажа держите спину в тепле. Курс лечения — две недели.

...И МЕДОВАЯ С АЛОЭ

Смешайте 50 г измельченных листьев алоэ древовидного, 100 г меда, 150 мл водки, настаивайте пять дней. Нанесите тонким слоем на больной участок, прикройте полиэтиленом, утеплите шарфом. Держите три часа или оставьте на ночь. Курс — 10 компрессов.

МАЗЬ ЛАВРОВО-МОЖЖЕВЕЛОВАЯ

6 ст.л. порошка из лавровых листьев смешайте с 1 ст.л. порошка из можжевеловых иголок и 12 ст.л. сливочного масла. Втирайте мазь в болезненные участки три раза в день. Курс: минимум — две недели, максимум — месяц.

Хадижат СУЛЕЙМАНОВА, фитотерапевт, г. Махачкала

Отложились соли в копчике

Ежедневно массировала копчик с оливковым маслом несколько раз в день. Также ежедневно по десять-пятнадцать минут делала упражнение «хождение на ягодицах». Мне помогло!

Анна БАСАРАНОВИЧ, д. Рудня Гомельской обл.

Лечусь капустным листом

От шейного остеохондроза делаю на ночь «воротник» из капустного листа. Обрываю лист с обеих сторон, оставляя лишь толстую сочную часть и центральную «жилу», немного отбиваю, чтобы выступил сок, и прикладываю сзади в области седьмого шейного позвонка. По мере нагревания и подсыхания листа меняю его на свежий.

Если же возникает сильная головная боль на почве остеохондроза и не могу повернуть шею, спасаюсь лавровым листом.

В эмалированной кастрюле 5 г лавровых листьев заливаю 300 мл воды, пять минут кипячу на малом огне, три часа настаиваю, укутав. Процеживаю и выпиваю маленькими глотками через соломинку в течение дня. На второй и третий день — то же самое. Через неделю прием настоя лавровых листьев повторяю.

Также купила себе ортопедическую подушку, на которой очень удобно спать.

Валентина БЛАЖЕНКО, с. Семеновка Воронежской обл.



«НАСТОЛЬНАЯ КНИГА САДОВОДА»

Полезная информация для начинающего садовода-любителя и для мастера садового дела. Опытом поделятся кандидаты и доктора биологических наук, биологи и ландшафтные дизайнеры. Не останутся в стороне и талантливые садоводы, чья любовь и трудолюбие помогли создать райские уголки вдали от городской суеты. Вы узнаете, как получить максимальный урожай фруктов и ягод, чтобы хватило и летом полакомиться, и сделать заготовки на зиму. А календарь работ на весь год поможет сэкономить время и силы.

Уже в продаже!

Коктейль вернул здоровье

Долгое время меня беспокоил остеохондроз шейно-грудного отдела, атеросклероз сосудов и аорты, стенокардия, пока не посоветовали принимать смесь спиртовых настоек.

Смешала в бутылке из темного стекла по 100 мл аптечных спиртовых настоек пиона, валерианы, пустырника и боярышника, 50 мл настойки эвкалипта, 25 мл настойки мяты, 30 мл корвалола, добавила 10 целых бутончиков гвоздики (пряность), закупорила и настояла 14 дней в темном месте при комнатной температуре, периодически встряхивая.

Принимала средство за 30 минут до еды по 20 капель, смешивая с 50 мл воды, три-четыре раза в день (последний раз на ночь перед сном).

Мне сказали, что данная настойка улучшает мозговое кровообращение, оказывает противоспазматическое, противосудорожное и противоопухолевое действие, помогает при варикозном расширении вен и периферических сосудов, стенокардии, тахикардии, аритмии, неврозе и гипертонии, предупреждает тромбоз, стимулирует кроветворение, устраняет последствия инсульта и инфаркта.

Принимать ее нужно ежедневно в течение месяца и после недельного перерыва продолжить прием до улучшения состояния.

И, в самом деле, меня перестали беспокоить головокружения, головные и сердечные боли, также нормализовалось давление и прошла зависимость от смен погоды.

Елена ВОРОБЬЕВА, г. Санкт-Петербург

Собираясь на дачу, не забудьте взять с собой бальзам – гель «Лошадиная сила», чтобы все работы были сделаны в срок и суставы не подвели! Бальзам-гель «Лошадиная сила» - эффективное средство при болях различного происхождения в спине, мышцах, связках и суставах. Обладает ярковыраженным обезболивающим и охлаждающим действием. При регулярном применении бальзам-геля облегчение боли и воспаления в мышцах и суставах происходит достаточно быстро. Продается в аптеке. Косметическое средство.



При остеохондрозе шейного и грудного отделов позвоночника эффективно следующее упражнение, особенно если чувствуете тянущую боль.

Представьте себя «жуком»

Сядьте в кресло, вдоль позвоночника пристройте кухонную скалку (поближе к больному месту) и прижмитесь к спинке кресла. Сразу почувствуете облегчение. Пальцы сомкните в замок и положите на затылок. Для большего эффекта подвигайте руками и ногами (как жук, лежащий на спине), не ослабляя давления спиной на скалку. Отдохните минут 10 и повторите. Для начала выполните раза два, ежедневно тренируясь, доведите до пяти-семи подходов с перерывами. Поднимайтесь с кресла осторожно, с прямой спиной, держась за подлокотники.

Иван ФЕДЧУК, тренер по фитнесу, г. Красный Луч

Гоните соли из организма

1 Из лекарственных растений в выведении солей наиболее эффективен горец птичий (спорыш), который в начале лета можно использовать и в салатах, а сушеный добавлять в первые блюда.

2 Помогут и корневища пырея ползучего. Можно добавлять их в кофе, высушив и смолов, — по 10 г в день.

3 Из овощей особенно полезны тыква, морковь, петрушка и сельдерей.

Ирина ЧУДАЕВА, натуропат, г. Москва

Проблема в шейном отделе

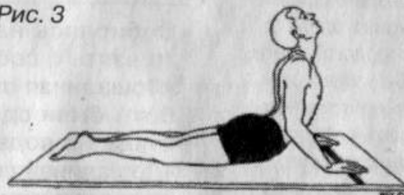
При часто возникающих спазмах шеи и головных болях массируйте точки VB20 Фэн-Чи (*рис. 1*) и GL4 Хэ-Гу — универсальная точка для снятия болей в верхней части тела, противопоказана беременным (*рис. 2*). Благоприятно воздействуют на шейный и верхнегрудной отделы позвоночника позы Плуга, Кобры и Собаки лицом вниз (*рис. 3, 4, 5*).

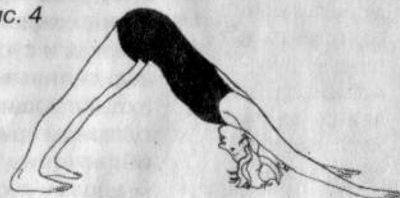
Георгий КРОЛИВЕЦ, остеопат, п. Псебай Краснодарского края


Рис. 1


Рис. 2


Рис. 3


Рис. 4


Рис. 5

Помогает «скрытая» гимнастика

В результате сильного переохлаждения заболели руки (пальцы стали белеть). Какой только диагноз не ставили (остеохондроз, корешковый синдром, болезнь Рейно) — лечение не помогало, пока по телевизору не увидела «скрытую» гимнастику. Теперь спасаюсь ею.

1 Исходное положение — руки, вытянутые перед собой. Развожу их в стороны, сжав кулаки что есть силы, чтобы чувствовались лопатки и плечевой пояс. И, медленно считая до 10, свожу их вместе перед грудью в исходное положение. Выполняю три раза.

2 Поднимаю руки вверх — делаю вдох, сбрасываю вниз — выдох.

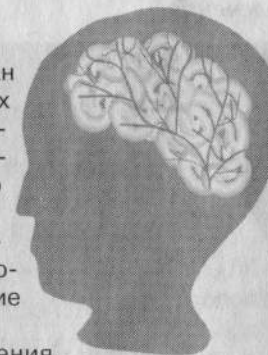
Эти упражнения выполняю, насколько хватает сил. И руки становятся теплыми — давно забытое ощущение!

Пальцы сильнее болят ночью. Смачиваю хлопчатобумажную ткань холодной водой, отжимаю и обматываю ею кисти рук, а сверху укутываю теплым платком. Это дает возможность спать спокойно.

Жанетта ЗАХАРОВА, с. Самарино Белгородской обл.

Риск инсульта

Инсульт может быть спровоцирован остеохондрозом. В позвоночных артериях возможны явления, приводящие к кислородному голоданию клеток головного мозга. Часто это случается при грыжах дисков шейного отдела, когда выпирающее ядро диска давит на сосудисто-нервный пучок, вызывая нарушение кровоснабжения.



Такие признаки, как головокружения, головные боли, ухудшение зрения, памяти и внимания, которые часто отмечаются при нарушении мозгового кровообращения, вполне могут наблюдаться и у людей со здоровыми сосудами головного мозга.

Поэтому после сорока лет раз в год всем нужно исследовать состояние мозгового кровообращения.

Андрей ВОЛКОВ, кандидат медицинских наук, г. Санкт-Петербург

ВАЖНО ЗНАТЬ

✦ Первые признаки остеохондроза – чувство неудобства в спине, усталость, скованность, хруст в шее и пояснице.

✦ Боль в спине означает, что уже страдают нервные корешки.

✦ Обратите внимание на ощущения в руках и ногах – онемение днем либо после пробуждения, «ползание мурашек», тянущие боли, спазмы мышц. Очень часто у таких больных постоянно холодеют руки или ноги даже в летнюю жару.

✦ Боли в сердце при нормальной кардиограмме – это, скорее всего, шейный остеохондроз, а приступ почечной колики при здоровых почках – поясничный.

✦ Головные боли тоже частые спутники шейного остеохондроза.

Григорий КРОЛИВЕЦ

ЕСЛИ БЕСПОКОИТ ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ

Владимир КОРСУН, доктор медицинских наук, г. Москва

Для хронического панкреатита характерны боль в животе и внешнесекреторная недостаточность поджелудочной железы (состояние, при котором она не способна вырабатывать нужное для переваривания пищи количество ферментов). При хроническом воспалении поджелудочной железы нормальная ткань постепенно замещается бесполезной рубцовой. Функции железы ухудшаются, выработка ферментов снижается, а организм перестает справляться даже с привычными продуктами питания. При редких обострениях заболевания фитотерапию можно проводить два раза в год курсами по одному-два месяца. При признаках снижения функции поджелудочной железы принимать дополнительно ферментные препараты. Диета и здоровый образ жизни также помогают достичь хорошего результата лечения.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

В начальном периоде, который продолжается в среднем 10 лет, основным проявлением хронического панкреатита являются боли, которые чаще всего возникают через 15–20 минут после еды.

Две основные причины воспаления поджелудочной железы — камни в желчном пузыре и злоупотребление алкоголем. Избыток жирной и высококалорийной пищи в рационе в сочетании с нерегулярным питанием провоцирует и детский панкреатит.

ПАНКРЕАТИТ

При обострении хронического воспаления

Показано одно-двухдневное дневное голодание или ограничение в приеме пищи. Необходимо отказаться от наваристых рыбных и мясных бульонов, уменьшить количество продуктов, содержащих тугоплавкие жиры (бараний, говяжий), эфирные масла и грубую клетчатку.

Чтобы обеспечить покой органам пищеварения во время обострения панкреатита, надо ограничить также продукты, оказывающие сокогонное и желчегонное действие: свежие фрукты, овощи, их соки, сахар, мед, варенье, яичные желтки. Растительные рафинированные масла можно, если нормально переносите.

Желательно включать в рацион блюда из овса, яблок, цветной капусты, кабачков, гречки, моркови, топинамбура, отвары шиповника, цикория, спорыша.

Полезно принимать следующий сбор. Смешать четыре части сухой травы фиалки трехцветной; три части травы череды; по две части корней лопуха, листьев черной смородины, травы зверобоя, хвоща, яснотки белой, земляники, вереска, цветков ромашки, травы тысячелистника и цветков календулы; по одной части сухих листьев грецкого ореха и травы чистотела.

4 ст.л. сухой смеси залить 0,7 л воды, прокипятить 10 минут, настоять два часа. Выпить за день. Курс лечения — до стойкого улучшения самочувствия, но не более полутора месяцев.

Владимир КОРСУН, доктор медицинских наук, фитотерапевт, г. Москва

«Нафтуся» помогла забыть о болезни

При острых приступах панкреатита главное лечение — холод, голод и покой.

Я прикладывала к животу грелку со льдом и пару дней не ела ничего. А после того как съездила два года подряд в Трускавец и полечилась водой «Нафтуся», забыла о болезни.

С тех пор прошло уже тридцать лет.

Валентина БОНДАРЕНКО, г. Харьков



«СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ» № 4

- Не пропустите – в номере условия конкурса для запасливых хозяюшек!
- Первая зелень. Соусы и приправы из черемши, чесночных стрелок, петрушки, способы сохранения зеленых витаминов
- Ревень. Целебные напитки и сладкие заготовки
- Секреты сохранения рыбы. От засолки до сушки
- Остатки сладки. Чеснок, морковь, капуста и свекла – делаем запасы из остатков урожая
- Народное лечение. Рисовый квас при остеохондрозе
- Мастерская на дому. Сейф для семян

Уже в продаже!

Домашний лекарь — гибискус китайский

При холецистите, панкреатите, атеросклерозе 2 ч.л. сухих цветков гибискуса китайского залейте 2 ст. кипятка, настаивайте полчаса, укутав. Пейте горячим по полстакана три-четыре раза в день за полчаса до еды или спустя час после еды с сахаром или медом по вкусу.

Дина БАЛЯСОВА, фитотерапевт, диетолог, г. Москва

ОТ РЕДАКЦИИ. Хотите узнать больше о комнатных растениях? Читайте ежемесячное издание **«Домашние цветы»**! Все тонкости посадки, ухода, секреты размножения, новые сорта и незабываемые впечатления от созерцания красоты — в одном журнале! Подписаться можно с любого месяца! В центре внимания апрельского выпуска — сенполии химеры. Эти красавицы отличаются необычной окраской, включающей полоски, пятнышки, контрастный ободок лепестков. Как сохранить и размножить любимый сорт, расскажет коллекционер из Минска Марина Филиппова.

Воспаление снимет золотой ус

На мой взгляд, это лучшее растение для лечения хронического панкреатита. Его препараты подавляют патогенную микрофлору, избавляют от боли, восстанавливают функцию поджелудочной железы, селезенки, коры надпочечников. Снимают воспаление желчного пузыря и желчных путей, желудка, тонкого кишечника.

При панкреатите золотой ус нужно принимать в виде водного настоя. То же относится и к заболеваниям печени и желчного пузыря.

Лист растения размером не менее 20 см (если меньше — брать два листа) измельчить и залить в эмалированной кастрюле 0,7 л кипятка. Кипятить три-пять минут на малом огне и настаивать сутки, укутав. При сахарном диабете, панкреатите, воспалении желудочно-кишечного тракта пить по 50-100 мл настоя три-четыре раза в день за тридцать-сорок минут до еды.

Этот настой также выводит шлаки из организма, мелкие камни и песок из почек и мочевого пузыря, излечивает многие внутренние болезни, улучшает общее состояние организма. Его можно применять как для лечения, так и для профилактики.

Препараты золотого уса противопоказаны детям, беременным женщинам. Нельзя принимать их при аденоме простаты, заболеваниях почек, индивидуальной непереносимости.

При передозировке могут возникнуть головные боли, аллергические реакции, повреждение голосовых связок (садится голос).

Виктор ЛОЗОВОЙ, травник, г. Киев, http://www.mplants.org.ua

ОТ РЕДАКЦИИ

Еще больше о лечении золотым усом читайте в № 4 издания «Санта Барбара. Здоровье»

Как поддержать поджелудочную

Строгое соблюдение диеты при панкреатите можно дополнить таким лечением.

1 ст. овсяных хлопьев залейте 1 л кипятка, варите 10-15 минут на малом огне, процедите. Пейте по полстакана отвара два раза в день за полчаса до еды. Курс — месяц, сделайте перерыв на 10 дней и повторите лечение.

Полезно выпивать по полстакана свежеотжатого картофельного сока два раза в день за полтора часа до еды (начинайте с 1-2 ст.л.). Курс — месяц.

При сахарном диабете и соблюдении диеты со сниженным количеством углеводов применяйте сбор из сухих створок фасоли, листа черники и травы овса, взятых в равных частях. 1 ст.л. измельченной смеси залейте 1 ст. кипятка, выдержите на малом огне пять-семь минут, настаивайте полчаса, процедите. В течение длительного времени выпивайте по трети стакана отвара три раза в день за полчаса до еды.

Дина БАЛЯСОВА, фитотерапевт, г. Москва

Пейте березовый сок!

При панкреатите лечение березовым соком проводите курсами.

Первый курс — в марте-апреле, во время сокодвижения. Пейте свежий, слегка подогретый березовый сок. Результат почувствуете сразу.

Второй курс — в мае-июне. Применяйте сок, заготовленный впрок (на каждые 2 л добавьте по пять изюминок и сухих плодов шиповника и 1 ч.л. меда, храните в подвале). В день надо выпивать по 1 л сока.

Третий курс — в декабре-январе. Лечение проводите консервированным березовым соком. Для этого заготовьте его. Трехлитровые банки простерилизуйте. Сок, нагретый до кипения, но не кипяченый, разлейте в банки, добавьте в каждую по десять сухих плодов шиповника и изюминок и по 1 ст.л. меда, лучше майского. Банки закатайте, переверните крышкой вниз и укутайте. Храните при температуре не выше 10 градусов. Выпивайте по стакану четыре раза в день за полчаса до еды.

Екатерина ОМЕЛЬЧЕНКО, травница, п. Диканька Полтавской обл.



«НАША КУХНЯ» № 4

✦ Тема номера «Пасхальный обед и традиции» — ваше меню будет идеальным

✦ Салаты и закуски. Подайте к столу тарталетки с грибами и салат «Тбилиси»

✦ Продукт номера. Первая зелень: узнаем о ее пользе и готовим аппетитные целебные блюда

✦ Конкурс «Такая разная выпечка». Так вкусно в доме еще не пахло!

✦ Правильный выбор. Муку нужно щупать

✦ Кухня здоровья. Бутерброд для сердца

✦ Детский стол. Накормить нехочуху вкусно и... интересно!

Уже в продаже!

У ВАС ТОЖЕ БОЛЯТ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ?

С НОВЫМ ФИКСАТОРОМ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА ВЫ НАВСЕГДА ЗАБУДЕТЕ О ВЫПИРАЮЩИХ КОСТОЧКАХ!

- *Останавливает боль и воспаление за 10 дней.*
- *Радикально устраняет деформацию за 3-6 месяцев!*

По меньшей мере 30% женщин не могут носить модельную обувь и обувь на каблуках, *так как они стесняются внешнего вида своих ступней, каждый новый день начинается с дискомфорта и заканчивается болью. Причина тому – выпирающие косточки, «шишки» в области больших пальцев стоп.*

СКИДКА ДО 50%!

ФИКСАТОР БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА – ОДНО РЕШЕНИЕ ТРЕХ ПРОБЛЕМ!

- Устанавливает палец в правильное положение и устраняет деформацию.
- Предотвращает воспаление суставов.
- Устраняет боль и неприятные ощущения при ходьбе.

Фиксатор Valgus Pro не мешает ношению обуви, неощутим на ноге, невидим даже в летних туфлях.

ГЕЛЕВЫЕ ФИКСАТОРЫ VALGUS PRO – «ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ» ПРИ ДЕФОРМАЦИИ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА СТОПЫ!

ЧТО ТАКОЕ HALLUX VALGUS?



На здоровой стопе большой палец располагается практически параллельно другим пальцам, однако при вальгусе происходит отклонение основания большого пальца от стопы, при этом его кончик начинает «смотреть» в сторону остальных пальцев.



При вальгусе II-III степени анатомия большого пальца резко нарушена: он «заходит» на другие пальцы и перекрещивается с ними. Выраженная вальгусная деформация большого пальца — частая причина инвалидности у женщин!

КОГДА ПОРА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИКСАТОР VALGUS PRO

Если у Вас есть плоскостопие или Вы постоянно носите узкую обувь и обувь на каблуке, если у Вас в семье кто-то имеет Hallux Valgus, стоит использовать Valgus Pro. Это поможет предотвратить развитие заболевания, и Ваши ноги останутся красивыми и здоровыми надолго.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Фиксатор выполнен из медицинского силикона — эластичного материала, безопасного для здоровья и очень прочного. Он мгновенно подстраивается под анатомию ноги, становясь в буквальном смысле слова неощутимым на ступне, при этом бережно и надежно фиксирует палец в правильном положении. Косточка вправляется и больше не сдавливается обувью. Исчезает боль при ходьбе, а обувь перестает деформироваться и служит дольше.



Чем больше времени вы проводите в фиксаторе, тем быстрее происходит коррекция деформации большого пальца!



Для большинства людей этого более чем достаточно, чтобы кардинально решить проблему выступающих косточек на ногах!

Хирургическая операция долгое время считалась единственным эффективным способом лечения. Однако это очень травматичный метод — кость рассекается, выступающая часть удаляется, болезненный, с длительным периодом восстановления. Кроме того, операция устраняет косточку на пальце, но не предотвращает повторное ее образование в дальнейшем, а на ступне после лечения остаются неэстетичные шрамы.

Фиксатор большого пальца Valgus Pro устанавливает палец в правильное положение и фактически иммобилизирует (фиксирует) его, что обеспечивает выраженное улучшение.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИКСАТОРА, ПРОВЕДЕННОГО ИНСТИТУТОМ ОРТОПЕДИИ В ГЕРМАНИИ

- Ношение фиксатора пациентами с начальными формами заболевания дало положительный эффект, подтвержденный клинически и рентгенологически, в 100% случаев.
- При II и III стадиях болезни существенное уменьшение деформации стопы отмечено у 68% пациентов, умеренное – у 25%. У 98% исследуемых наблюдалось уменьшение болей и дискомфорта при ходьбе.
- За время ношения фиксатора ни у одного пациента не развились воспалительные осложнения.

НЕСКОЛЬКО ОТЗЫВОВ ТЕХ, КТО УЖЕ ИСПОЛЬЗОВАЛ ФИКСАТОР VALGUS PRO

Юлия, 30 лет: *«Проблема появилась еще в институте. 10 лет я не носила обувь на высоких каблуках ВООБЩЕ, стеснялась своих ног: казалось, все смотрят на мои уродливые ступни. Операции боюсь страшно. Поэтому, когда наткнулась на фиксатор, купила сразу же. Ношу 3 месяца: ноги стали совершенно нормальными! Использую фиксаторы с туфлями на каблуках – еще одна моя победа».*

Валентина, 64 года: *«Фиксатор просто в буквальном смысле спас меня! Боли в ногах были ужасные, я носила растоптанную мужскую обувь, передвигалась с трудом. Как только начала носить фиксатор, перестали краснеть косточки на ногах, гораздо меньше стали болеть пальцы и сами ступни. Больше не хромаю, покупаю и ношу женские туфли и сапоги. Очень благодарна тем, кто придумал такую замечательную вещь!»*

Ирина, 37 лет: *«С детства диагностировано плоскостопие, с юности уже стали выпирать косточки у оснований больших пальцев. В последний год я просто не смогла носить нормальную обувь. Уже 2 месяца надеваю фиксатор – и легко влезаю в любую обувь на каблуках или на плоской подошве. Чувствую себя отлично!»*

СКАЖИТЕ «НЕТ» БОЛИ В СТУПНЯХ И НЕКРАСИВЫМ «КОСТОЧКАМ» НА НОГАХ!

ПОЗВОНИТЕ СЕЙЧАС, И ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ ИЗМЕНЕНИЯ УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ!

8 800 250 35 70

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

СКИДКА К МАЙСКИМ ПРАЗДНИКАМ!

МЫ МОЖЕМ ПРЕДЛОЖИТЬ VALGUS PRO ПО ФИКСИРОВАННОЙ ЦЕНЕ ~~550 руб.~~ **350 руб.**

2 шт. – ~~1100 руб.~~ **650 руб.**, **4 шт. –** ~~2200 руб.~~ **1100 руб.**

+ почтовые расходы

ЕЖЕДНЕВНО СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

www.valfix.ru

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО "Лучшее решение" - 214030, г., Смоленск Краснинское шоссе, 25, ОРГН 1126732009601 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии и статистика предоставлены поставщиком, результаты могут варьироваться. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2017 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

МОЙ РЕЦЕПТ

Чтобы ножки бегали по дорожке

Поделюсь рецептом, которым пользуются мои родные, когда болят ноги, немеют пальцы, сосуды ног плохо снабжаются кровью.

Сначала необходимо сделать ножную ванночку в течение 10-15 минут, добавив на 5 л воды 2-3 ст.л. питьевой соды. Вытереть ноги насухо и втереть массирующими движениями мазь (смешать 100 мл оливкового масла, 50 мл кунжутного масла и 10 мл масляного аптечного раствора витамина А). Надеть хлопчатобумажные носки и укутать ноги пуховым платком или обуть тапочки из овечьей либо собачьей шерсти.

Усталость ног снимается за одну процедуру! А если регулярно делать, то о болезни можно забыть надолго.

А еще во время лечения пьют как чай сбор из сушеных листьев земляники, сныти, смородины и березы, травы мелиссы, чабреца, плодов рябины и шиповника (все компоненты — в равных частях). Это дает бодрость и хорошее самочувствие.

Маргарита СЕЧЕНЬ, д. Лесное-2 Минской обл.

Лечит голову... мокрый платок

Когда у меня начинает болеть голова, складываю платок в узкую полоску, смачиваю в холодной воде и обвязываю лоб и виски. Лежу с такой повязкой час, и все проходит.

Ольга БОРИСЕНКО, аг. Домановичи Гомельской обл.

Снизят сахар почки сирени

1 ч.л. сухого сырья всыпать в 100 мл холодной воды, кипятить одну-две минуты, настоять два часа, процедить. Принимать по 1 ст.л. четыре раза в день (каждые четыре-пять часов), от одного до трех курсов по три-четыре недели с перерывами по 10-15 дней.

Мария РОВНАЯ, биохимик, фитолог, г. Киев

Морковный сок избавляет от насморка

Этим рецептом я пользуюсь уже много лет и советую друзьям и знакомым. Первый раз в его эффективности убедилась, когда копала картошку на даче. День был теплый и солнечный, но слабый ветерок сделал свое дело — под вечер с носа потекло ручьем. Я вырвала в огороде один корнеплод моркови, вымыла. Измельчила на мелкой терке, отжала сок и закапала по несколько капель в нос, оставшийся выпила. Насморка как не бывало! Однако если он застарелый, придется закапывать несколько раз в день, но обязательно свежевыжатым соком.

Станислава ТАБУЛИНА, г. Минск

Кашель успокоят три капли скипидара

В детстве у нас кашель бабушка лечила так. В столовую ложку воды капала три-четыре капли очищенного скипидара, давала нам выпить, затем запить водой. Или запить водой ложку керосина. Облегчение наступало в течение часа.

Андрей ГУБИН, г. Нытва Пермского края

Если болят колени

Пять лет страдаю болями в коленях (ревматоидный артрит), поэтому наряду с таблетками использую наружно различные масляные и спиртовые растирки — они мне хорошо помогают.

Настаиваю на водке и побеги золотого уса, и картофельные ростки, и цветки сирени, и шляпки мухомора, и листья «хирурга без ножа» — каланхоэ перистого. Обычно бутылочку емкостью 250 мл заполняю сырьем наполовину и доливаю доверху водкой. Держу в темном месте не менее десяти дней. Утром втираю и надеваю аптечные наколенники.

На ночь колени растираю медом с солью 1:1 или смесью льняного и облепихового масел в равных частях, обвязываю полиэтиленом и укутываю.

Анна ХОХИЧ, г. Чистополь, Татарстан

Учеными доказано, что спокойные мелодичные произведения классической музыки успокаивают нервы и действуют как снотворное.

Корни шиповника от болей в животе

С малых лет страдал болями в желудке, пока одна бабушка не подсказала хорошее средство.
Выкапывал корни шиповника, мыл, измельчал, кипятил тридцать-сорок минут, настаивал до остывания. Пил отвар холодным по полстакана, и боли исчезли.

Николай ПАШИН, с. Ушаково Тюменской обл.

КОММЕНТИРУЕТ ЛИЛИЯ СОКОЛОВСКАЯ

Из письма нельзя точно определить, чем именно страдал автор. Можно лишь предположить обострение хронического гастрита либо язвенной болезни желудка или же дискинезию желчевыводящих путей и пр.
Отвар корней шиповника обладает вяжущим и антисептическим действием, поэтому при длительном применении снимает воспаление слизистой, а следовательно, и связанную с ней боль. Для его приготовления следует брать 2 ст.л. измельченных корней на 0,5 л кипятка, кипятить на малом огне 10-15 минут, настоять два часа. Процедить и пить по полстакана четыре раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 25-30 дней. В случае необходимости (все зависит от заболевания) курс повторять с перерывом в пять-семь дней.
Отвар корней применяют также при желчнокаменной и мочекаменной болезни, колитах, энтероколитах, сопровождающихся поносом, воспалительных заболеваниях мочеполовой системы, гипертонической болезни в составе сборов и пр.

Если тело лихорадит

Повышение температуры тела — защитная реакция организма на возникшее заболевание. Перепады температуры приводят к лихорадке. Облегчить состояние в такой ситуации помогут простые средства.

◆ Настойка чеснока на вине (лучше приготовить ее заблаговременно).
Кашицу из четырех-пяти очищенных зубчиков чеснока залить двумя стаканами подогретого красного сухого вина. Настоять неделю, процедить.
Пить теплым по 50 мл перед сном до улучшения состояния.

◆ Хорошо снимает лихорадку настойка апельсиновых корок.
Две столовые ложки высушенных корок залить стаканом водки и настоять в темном прохладном месте три недели, периодически встряхивая. Пить по двадцать пять капель с водой три-четыре раза в день.

◆ Поможет и лук с медом. Три-четыре луковицы среднего размера очистить, мелко нарезать, смешать с двумя-тремя столовыми ложками меда. Томить в горячей духовке, пока смесь не станет однородной.
Съедать по одной чайной ложке два-три раза в день.

Любовь ЗАЙЦЕВА, травница, с. Красногвардейское, Адыгея

ПОМОЩЬ СЛОВА

✦ Приоткройте форточку или окно, зажгите церковную свечу и прочтите «Отче наш». Заговор прошепчите больному в ухо, которое плохо слышит (или в оба при полной глухоте). Делайте так три дня подряд на утреннюю и вечернюю зарю. «Слышит мышь и сова, и болотная змея, кот и кошка, и ты немножко. Ты каковым родился, с каким слухом покрестился, с этого часа, с моего наказа слышать будешь. Аминь».

✦ Покрестите больное ухо деревянным крестом со словами: «Уголь рублен и крест дубов: у того креста не болело, не щипало, ухо не вертело. Так бы и у раба Божьего (имя) ухо не болело, не щипало, не вертело ни в день, ни в ночь, ни в утреннюю зарю, ни в вечернюю, ни на нову, ни на стару Луну, ни на перекрой месяца. Во веки веков. Аминь».

При отите

Рекомендую несколько рецептов народной медицины от отита. Во время лечения читайте заговорные слова (см. слева. — Ред.).

◆ Смешать в равных частях сухую траву чабреца, иссопа, плоды боярышника, цветки коровяка, листья розмарина, корни женьшеня и эхинацеи. 3 ст.л. сбора залить 0,5 л воды, довести до кипения, варить еще три минуты, процедить и пить по полстакана за 20 минут до еды три раза в день. Этот отвар помогает еще от многих болезней, так что вреда от него точно не будет, только польза!

◆ Выжать сок из печеной луковицы, добавить немного льняного масла. Закапывать в ухо при нарывах и нагноении.

◆ Турунду из ваты или бинта смачивать в растворе мумие (0,2 г на 20 мл воды) и вставлять в больное ухо два-три раза в день.

◆ Закапывать в ухо две-три капли облепихового масла два-три раза в день.

Марина ПАВЛОВА, биоэнергет, г. Нарофоминск

Беспокоит метеоризм? Заговорите болезнь

В большую чашку налейте святой воды, посолите ее немного, положите рядом нож, вилку, ложку. Возьмите пустую поллитровую банку, зажгите лист белой бумаги и прочитайте «Отче наш». Горящую бумагу положите в банку и, перевернув, опустите в чашку с водой. Держите чашку над животом больного, читайте наговор и поочередно ножом, вилкой, ложкой крестите воду. *«Соночник-полуночник заваривается, заговаривается с костей, с мощей, с жил, с полужил, из белого тела, из красной крови, с ретивого сердца, с буйной головы. Не быть тебе в белом теле, в красной крови, в буйной голове, не болеть, не свербеть, не колоть, не пухнуть. Не я выговариваю, а двенадцать апостолов вызываю и всех святых. Спаси, Господи, сохрани, Господи, укрой, защити от всяких скорбей и болезней, от соночника-полуночника».* Затем больной пусть немного подышит над перевернутой банкой. Воду после этого нельзя выливать в умывальник, можно использовать при поливке цветов.

Лидия КРАВЦОВА, биоэнергет, г. Бендеры

При «печеночном» букете болезней



Если у вас определили хронический гепатит, холецистит, гепатохолецистит, холангит, дискинезию желчевыводящих путей, пройдите курс лечения следующим сбором: трава вахты трехлистной и чистотела, цветки ромашки аптечной — в равных частях.

1 ст.л. залейте 200 мл кипятка, варите минуту, настаивайте час. Пейте по 200 мл утром натощак и на ночь или утром и вечером через час после еды. Сбор принимайте две недели, после недельного перерыва можно перейти на другой состав.

Трава мяты перечной — восемь частей, трава репейничка обыкновенного и шандры — по четыре части, корень ревеня лекарственного — одна часть. 1 ст.л. сбора на 200 мл кипятка, настаивайте до остывания. Пейте по 200 мл три раза в день за 30 минут до еды. Прием начинайте с половинной дозы и в случае недомогания — несварения, усиления болей, аллергической реакции — отмените его.

Мария РОВНАЯ, биохимик, г. Киев

СТОЛ ЗАКАЗОВ

Уважаемые читатели! Если с помощью данной газеты вы все же не смогли утолить свой информационный голод относительно лечения **панкреатита, тромбофлебита и остеохеондроза**, обращайтесь непосредственно в редакцию. Вам вышлют подборку информации по любой указанной ниже болезни. Но эта услуга — по предоплате.

Стоимость подборки (включая пересылку):
ПАНКРЕАТИТ — 54 руб.; **ТРОМБОФЛЕБИТ** — 46 руб.;
ОСТЕОХОНДРОЗ — 78 руб.

Деньги переведите на почте обычным денежным переводом на адрес:
**ООО «ИД «Толока». РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
Р/с 40702810059020005842
Отделение № 8609 Сбербанка России, г. Смоленск.
К/с 30101810000000000632,
ИНН 6730043329, КПП 673001001, БИК 046614632**

На бланке почтового перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите название нужной подборки, полные домашний адрес и ФИО.

Телефон для справок в Смоленске: 8-4812 64-75-65

Сегодня также вышли:
«Сваты», «Делаем сами», «Садовод и огородник», «Волшебный», «Цветок», «Домашний», «Золотые рецепты наших читателей», «Домашние цветы», «Психология и Я», «Санта Барбара. Советы и секреты», «Санта Барбара. Дача», «Санта Барбара. Здоровье», «Санта Барбара. Кухня», «Народный доктор», «Кухонька Михалыча», «Настольная книга садовода»,«Сваты. Заготовки», «Наша кухня», «Сахарные арбузы и медовые дыни: секреты выращивания»

Уважаемые читатели!
Приглашаем вас принять активное участие в создании газеты. Свои письма с рецептами лечения различных недугов присылайте в редакцию заранее.

Наш адрес:
РФ, 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, «Лечитесь с нами», nd@toloka.com

Каждый рецепт должен быть испытан на вас или ваших знакомых. Не списывайте «секреты исцеления» из других источников. Такие рецепты опубликованы не будут. А авторы напечатанных рецептов получат гонорар!

Темы ближайших выпусков:
МАЙ — бронхиальная астма; кисты и папилломы; язва желудка и двенадцатиперстной кишки
ИЮНЬ — дисбактериоз; радикулит; гипертония
ИЮЛЬ — атеросклероз; климакс; избавляемся от паразитов

Мой рецепт

Мой рецепт

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

Для получения гонорара

Фамилия, имя, отчество (полностью) ____________

____

____

Полный домашний адрес (с указанием почтового индекса) ____________

____

____

____

Контактный телефон (с кодом) ____________

____

Серия и номер паспорта ____________

Кем и когда выдан ____________

____

____

Номер страхового свидетельства по пенсионному фонду ____________

ИНН, если он есть ____________

Число, месяц, год рождения ____________

«ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ» 16+

№ 4, 11 апреля 2017 года

Шеф-редактор **САНЧУК Татьяна Ивановна**
Т/ф (8-10-375-222) 77-09-19

Редактор **ГОНЧАРОВА Светлана Викторовна**
Тел. (8-10-375-222) 77-19-30

Учредитель и издатель ООО «Издательский дом«Толока»
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-21738 от 18.08.2005

Подписные индексы:
12680 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,
П1200 «Подписные издания»
Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Адрес редакции:
РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
Тел. (8-4812) 64-75-65, т/ф 64-75-47.
E-mail: ru@toloka.com

Для писем:
РФ, 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200.
www.toloka.com
E-mail: nd@toloka.com

Распространитель ООО «Толока в России»
Тел. (8-4812) 61-19-80, тел./факс (8 4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com

Отдел рекламы в Москве:
(8-499) 253-44-28, (8-903) 615-56-07.
E-mail: reklama_ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:
(8-4812) 64-75-47

Контакты отдела подписки в Казахстане:
(727) 250-22-60, 271-83-73

Цена свободная.

Подписано в печать 31.03.2017 г. в 12.00

Тираж 43 300 экз. Зак. №01018 отпечатан в ООО «Возрождение», РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, 38-54

Выходит раз в месяц
Издается с января 2006 г.

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрированные материалы.
Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения на территории стран СНГ, Литвы, Латвии в любой форме и любым способом. Предоставлением своих персональных данных (ФИО, паспортные данные, адрес регистрации, ИНН, номер страхового пенсионного свидетельства) субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для достижения целей, установленных действующим законодательством РФ.

Фото на обложке 123 RF

Следующий номер выйдет 10 мая 2017 года

МЕНЯЕМ ПРИВЫЧКИ!

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ ХОРОШЕГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

Чем старше мы становимся, тем чаще, увы, у нас могут случаться запоры. Впрочем, сегодня наладить пищеварение по силам каждому. Нужно просто заменить вредные привычки полезными.



Как не надо

Делать из еды культ, переедать. Есть всухомятку, на бегу, перекусывать в фастфудах.

Как надо

Контролировать количество и качество еды и есть понемногу, но часто – 5-6 раз в день.

Как не надо

Увлекаться мучным и сладким, углеводами (в частности, картошкой), а также жирными, солеными и копчеными блюдами.

Как надо

Употреблять овощи и фрукты, зелень и кисломолочные продукты. Пожилым людям лучше их есть в отварном или запеченном виде.

Но постоянно ограничивать себя сложно. Если уж случилось устроить себе праздник живота и наесться «запретных» деликатесов, то не помешает держать наготове слабительное. Например, Гуттасил. Он стимулирует естественную работу кишечника, активируется только в толстом кишечнике, действует предсказуемо через 6-12 часов после приема.

Как не надо

Пить мало чистой воды, отдавая предпочтение кофе, газировке (а то и алкоголю), которые обезвоживают организм.

Как надо

Употреблять около 2 литров жидкости в сутки. Перед каждой трапезой, а особенно утром, натощак выпивать стакан прохладной воды. Это помогает «разбудить» желудочно-кишечный тракт и запустить процесс пищеварения. Ну а если запор все-таки возник, можно применить слабительное Гуттасил.

Он используется всего лишь один раз в сутки. Утром Гуттасил — вечером стул! Вечером Гуттасил — утром стул!

Как не надо

Сдерживать позывы на дефекацию, откладывая это дело на потом. Долго засиживаться в туалете (еще и читать там) и сильно тужиться.

Как надо

Следовать природе и ходить в туалет когда того требует организм. Если дело не пошло – не страдать, а прибегнуть к слабительным. Например, принять препарат Гуттасил, который стимулирует работу кишечника. При курсовом приеме Гуттасил способствует росту и активности нормальной микрофлоры кишечника.



Гуттасил используется всего лишь один раз в сутки это позволяет планировать свой день! Гуттасил производится в виде таблеток и капель в легких пластиковых флаконах которые легко взять с собой. Гуттасил — простое решение деликатной проблемы.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГУТТАСИЛ, УПАКОВКУ СО СТРЕЛКОЙ!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Регистрационный номер: Гуттасил капли ЛП-001138, Гуттасил таблетки ЛП-003355. Реклама.
Адрес: 119311, г. Москва, проспект Вернадского, дом № 8 А. Тел./факс: +7 (495) 269-08-14

ЛОШАДИНАЯ СИЛА® - ВЫБОР ЗВЁЗД!

www.horseforce.ru



Прохор Шаляпин, певец

КЕТОКОНАЗОЛ УБИВАЕТ ГРИБОК, ВЫЗЫВАЮЩИЙ ПЕРХОТЬ!

КАЖДЫЙ ФЛАКОН "ЛОШАДИНАЯ СИЛА" ПРОТИВ ПЕРХОТИ СОДЕРЖИТ В ДВА РАЗА БОЛЬШЕ КЕТОКОНАЗОЛА, ЧЕМ АНАЛОГИ!



=

